





# 第1章 妊娠と出産






## 1. 妊娠期の胎児の成長と母体変化

月/週	前 期			
	2か月/4～7週	3か月/8～11週	4か月/12～15週	5か月/16～19週
胎児の成長 (大きさの目安)	*目・耳・鼻ができる  体重 4g 身長 2～3cm	*手足・指が形成され人らしくなる  体重 30g 身長 8～9cm	*酸素・栄養を胎盤から吸収し始める  体重 110g 身長 15cm	*髪や爪のはえ、聴覚が発達する  体重 240g 身長 24cm
				
	そら豆	りんご	グレープフルーツ	メロン
母体の変化	つわりが始まる			
	感情が不安定になる		胎盤が完成する	
サポート 夫の	排尿の回数が増え便秘になりやすい			下腹部が
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんのためにも禁煙を</li> <li>・心身ともに不安定な時期なので思いやりの言葉かけを</li> <li>・流産しやすい時期なので積極的に家事をしましょう</li> <li>・赤ちゃんと母体の健康をチェックする妊婦健康診査にも付添いを</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・両親学級などにふたり</li> <li>・体調に合わせ一緒に</li> <li>・安定期に入ったらゆっ</li> </ul>

### 「母子健康手帳」

妊娠が分かり、市役所に妊娠届を提出すると交付される「母子健康手帳」。出産までの妊婦の健康状況やアドバイス、出生時の記録、出産後の予防接種や子供の成長記録等を記入する手帳です。母子の健康と成長にかかる内容が掲載されています。一度ご覧になって下さい。



中 期		後 期		
6か月/20～23週	7か月/24～27週	8か月/28～31週	9か月/32～35週	10か月/36～39週
<p>* 骨格がしっかりしてくる</p> <p>体重 600g 身長 30cm</p>  <p>パイナップル</p>	<p>* 内臓が完成し始める</p> <p>体重 1000g 身長 35cm</p>  <p>ハクサイ</p>	<p>* お腹の中での位置が定まり始める</p> <p>体重 1800g 身長 40cm</p> 	<p>* 皮下脂肪がついて丸みをおびる</p> <p>体重 2400g 身長 45cm</p> 	<p>* 外形上の発育は完了</p> <p>体重 3000g 身長 50cm</p> 
<p>子宮が大きくなり胃が圧迫され一度に食べられない</p>				
貧血になりやすい		頻尿になる		
胎動を感じ始める		胃の圧迫感がなくなり食欲がでる		
目立ち始める		子宮が下がりお腹が前にでる		
足がつりやすくなる		動悸や息切れなどを感じるようになる		
<p>で参加してみよう 散歩や妊婦体操をするのもいいでしょう たりプランでのおでかけもできます</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・入院や育児品の準備をしておこう</li> <li>・予定日が近付いてきたら、いつでも連絡が取れるようにしておこう</li> <li>・出産前に夫婦間で赤ちゃんの名前や育児・家事の分担について話し合う時間を持つことも大切です</li> </ul>		

## 「母子健康手帳 副読本」

「母子健康手帳」交付時には、同時に様々なものが配布されます。その中に「母子健康手帳副読本」があります。「母子健康手帳」より詳細な妊娠期から子育ての情報が色々と掲載されています。



## 2. 妊娠中の夫のサポート

母親は妊娠がわかると赤ちゃんが生まれてくる期待や喜びとともに、戸惑いや不安な気持ちになりやすいものです。いたわりの言葉かけや夫にできることは積極的に協力するなど、物心両面から妻をサポートしていきましょう。

### <前期：～4か月>

妊娠すると、母体はホルモンの分泌が変わり様々な変化がおきるため、女性の心身の安定には、夫の理解と協力が必要です。これからの生活のことやお互いの気持ちについて、夫婦で話し合ってみてはどうでしょう。妊娠中に夫婦で話し合う時間を持つことにより、出産までの間に父親としての自覚が生まれ、「ふたりで育てる」意識を育むことにも役立ちます。



### <中期：5か月～7か月>

妊娠中に「楽しい」と感じることは、お腹の赤ちゃんにも伝わります。比較的安定したこの時期に、時間にゆとりをもってふたりでお出かけしてみるのもいいかもしれません。旅行の計画を立てる際には、主治医に相談の上で、ゆったりとしたスケジュールで楽しみましょう。

また、運動をかねてふたりで散歩や妊婦体操などをすることは、筋肉の緊張をほぐして、体調をととのえるためにも効果があります。いずれも体調を考え、無理のないように行いましょう。



### <後期：8か月～10か月>

胎動は赤ちゃんが元気なサインです。妊娠7か月頃になると赤ちゃんは睡眠と運動を周期的に繰り返すようになり、定期的に胎動を感じられます。夫にもタイミングが合えばはっきりとわかるので、お腹に耳や手を当てて、胎動を感じてみましょう。この頃には、お腹の赤ちゃんの聴覚も徐々に発達してきます。お腹に向かって話しかけたり、夫婦でいろいろな音楽を聴けば、それにあわせて胎動が活発になるかもしれません。



## ◎ 妊娠中に気をつける家事

重い物を持つ	・ 買い物の荷物持ち ・ 布団のあげおろし、布団干し
高い所の物を取る	・ 洗濯物干し ・ 電球などの交換
かがむ、滑る	・ お風呂掃除 ・ 床の雑巾がけ ・ 掃除機をかける

体重の増加に伴い、大きくなったお腹での日常生活は、想像以上の負担があります。妊娠初期と後期は、疲れやストレスが流産や早産の引き金になることもあるため、腹部に強い圧迫を与える家事やバランスを崩し転倒しやすいような家事は、積極的に協力をして事故を防ぎましょう。

## ◎ パパも禁煙を

自分でタバコを吸った煙（主流煙）より、タバコの先端から立ち上る煙（副流煙）の方が、より多くの有害物質を含みます。他人の喫煙によるタバコの煙にさらされることを受動喫煙といい、胎児や乳幼児への影響が指摘されています。また、家庭内のタバコの吸殻を子供が誤って飲み込んでしまう事故も起きています。子育ては、タバコのない、さわやかな家庭環境のもとで行いましょう。

妊娠中の喫煙や受動喫煙で起こる可能性がある

### 胎児への影響

- 低出生体重
- 胎児発育遅延



### 乳幼児への影響

- 乳幼児突然死症候群
- 身体発育の低下
- 注意欠陥多動性障害（ADHD）などの発達障害
- 中耳炎
- ぜんそく 等



## <知っていますか??>

**Q1** タバコは換気扇の下やベランダで吸えば問題ない

**A1** ×

解説：換気扇は煙をすべて排除することはできません。ベランダで窓を閉めた状態でも吐く息や服に有害物質が残る非喫煙者に比べ体への影響は2倍になっています。また、室内に空気清浄機があっても、気体の有毒な成分を取り除くことはできません。

**Q2** 加熱式タバコなら問題ない。

**A2** ×

解説：加熱式タバコからも様々な有害物質が検出されており、煙が見えにくくても受動喫煙は起こります。加熱式タバコは紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれているので、ニコチン依存症になる可能性もあります。

**Q3** 副流煙で大気汚染物質PM2.5が増える

**A3** ○

解説：環境省の基準では、PM2.5の1日平均値が35 μg / m<sup>3</sup>以下と定められています。受動喫煙の原因の副流煙には、PM2.5も多く含まれます。分煙のレストランや乗用車内喫煙では、PM2.5が数百 μg / m<sup>3</sup>以上になります。

### 3. 出産に備えて

10か月（36週～）に入るといつお産が始まってもおかしくありません。出産予定施設の連絡先を控えておいて、外出時はいつでも連絡が取れるようにしておきましょう。

#### ◎ 出産予定施設

名 称	電 話
所 在 地	

#### ◎ 出産の兆候

出産の兆候や始まりとして次のようなことがみられます。

- おしるし：血液の混じったおりものが少量みられることです。  
おしるしがあると普通1～2日のうちに陣痛が始まるといわれています。
- 陣痛：規則的に子宮が収縮することです。  
陣痛が始まったら出産予定施設に連絡し、指示を仰ぎましょう。  
陣痛が10分おきの間隔で起こるようになったら、いよいよ出産間近です。
- 破水：赤ちゃんが入っている卵膜が破れてしまうことです。  
破水したら、すぐに出産予定施設に連絡し、指示を仰ぎましょう。



陣痛中は腰が痛むので必要ならば腰をさすってあげましょう。

#### ◎ 立ち会い出産

出産とは、まさに生命誕生という感動の瞬間です。その感動の瞬間に立ち会える機会は長い人生でもそう多いものではありません。また、その緊張の場面に夫が側にいてくれることは妻にとっても心強いものではないでしょうか。出産に立ち会うかどうかは、夫婦でよく話し合って決めてください。

なお、出産に立ち会う場合は、必ず事前に出産予定施設で確認しましょう。



#### ◎ マタニティブルーと産後うつ

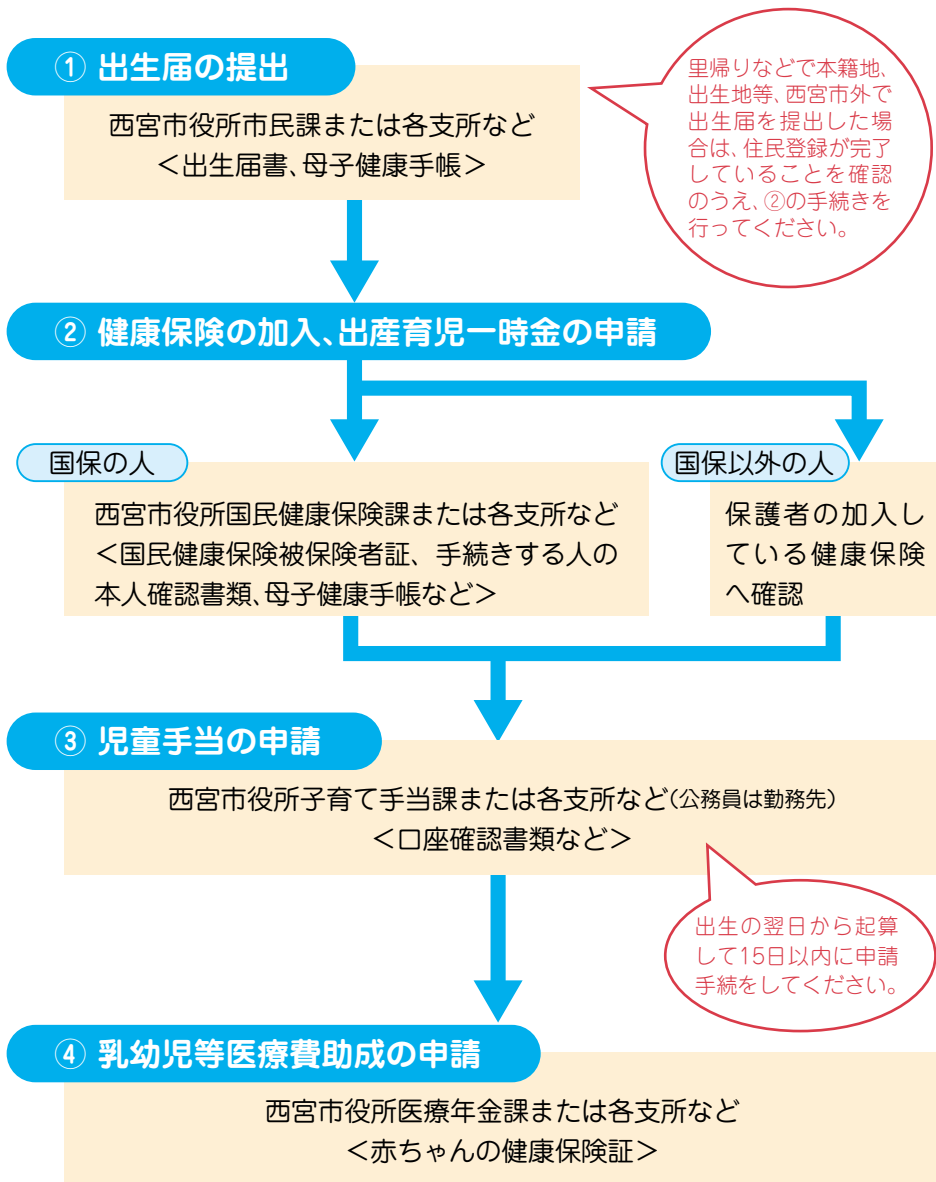
出産直後、体内のホルモンバランスが急激に変化し、出産・育児のストレスや疲れに伴って、情緒不安定になったりすることを「マタニティブルー」と呼んでいます。イライラ、憂鬱になる、涙もろくなるなどの症状が現れます。

その後、「疲れがとれない」とか「気がわからない」その他、食欲低下や増加、不眠や過眠などが長く続くようだと「産後うつ」の可能性もあります。

症状が長く続くようであれば、医師や保健師などの専門家に相談してみましよう。



## 4. 出産後の手続きの流れ



※上記は一例です。健康保険加入状況等により手続きが異なる場合があります。詳しくはP7をご確認ください。

## 5. 出産後の手続き一覧

目安	妊娠中	出産～入院中			
		出生届	児童手当	健康保険の加入	
手続き関係	各申請手続き書類の準備	生まれた赤ちゃんの戸籍と住民票を新たに作成します。	児童を養育している人に支給される手当です。所得制限があります。(令和6年9月分まで)	医療が必要な状態になったときに、医療費の一部を負担してくれる公的医療保険制度です。詳細は加入している健康保険に確認して下さい。	
窓口		所在地・本籍地・出生地のいずれかの市区町村窓口  西宮市に届ける場合 市民課 (0798-35-3128) 又は、各支所、アクト西宮ステーション等*	市役所 子育て手当課 (0798-35-3189) 又は各支所・アクト西宮ステーション等* (公務員の方は勤務先の担当窓口へ提出)	国民健康保険以外の方  保護者の加入している健康保険	国民健康保険加入の方  市役所 国民健康保険課 (0798-35-3117) 又は各支所・アクト西宮ステーション等*
必要書類等		・出生届書(出生証明書) ・母子健康手帳 ※父母ともに外国籍の場合は事前にご相談ください。	・本人確認書類 ・請求者名義の口座確認書類 以下は必要な場合有 ・健康保険証 ・マイナンバー確認書類 ・委任状 等 ※不足書類があっても申請可能	国民健康保険加入の方 ・手続きに来る方の本人確認書類 ・世帯主のマイナンバー(個人番号)がわかるもの	
その他	・出産後、すぐに提出しなければならない申請書類等は事前にそろえておきましょう。	・出生届書の右側の出生証明書を産んだ施設で記入してもらう。 ・出生届書は産する施設に備え付けの場合が多いです。 ・誕生日を含めて14日以内に提出。	・原則として申請した月の翌月分からの支給。提出が遅れるとさかのぼって支給されないので注意。	・出生後の赤ちゃんの医療等に備え、早めの手続きを。 ・窓口や提出書類、期限等については健康保険によって異なるため、それぞれで事前の確認。 ・国民健康保険に加入の方は誕生日を含めて14日以内に提出。	

●加入している健康保険等によって、上記とは手続きが異なることがありますので、必要書類等については事前に申請先に確認しておきましょう。

子供が生まれてから行う主な手続きは下記のとおりです。ママは入院中なので、パパが手続きを進めれば退院後も安心です。日付厳守のものもあるので、注意しましょう。

退 院 後

乳幼児等 医療費助成	出産育児一時金		出産手当金	所得税の 還付申告 (医療費控除)
健康保険診療の自己負担額の一部又は全部を助成します。助成内容は子供の年齢や世帯の収入により異なります。	加入者が出産した時、一定額が支給されます。		女性が出産のために会社を休む際、条件を満たしていれば、勤務先の健康保険から手当金支給開始日以前の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の2/3が支給されます。	医療費等の自己負担部分 が10万円を超える場合には、その超えた金額分の控除が受けられます。
市役所 医療年金課 (0798-35-3131)又は各支所・アクタ西宮ステーション等※	国民健康保険 以外の方  保護者の加入している健康保険	国民健康保険 加入の方  市役所 国民健康保険課 (0798-35-3120) 又は各支所・アクタ西宮ステーション等*	勤務先の担当窓口 又は各健康保険組合等	住所地の税務署 西宮税務署 (0798-34-3930)
・赤ちゃんの健康保険証	国民健康保険加入の方 ・健康保険証 ・出生証明書又は母子健康手帳(出生届出済証明のあるもの) ・通帳等(口座番号のわかるもの、世帯主以外の口座へ振込む場合は委任状が必要) ・分娩機関の領収書と明細書 ・直接支払制度に関する合意文書 ・手続きに来る方の本人確認書類 ・世帯主及び分娩者のマイナンバー(個人番号)がわかるもの		・健康保険証 ・母子健康手帳 ・預金通帳 ・出生証明書等  ※産休に入る前に、勤務先又は健康保険組合等に申請書類等を確認してください。	・確定申告書 ・領収書 等
・乳幼児等医療費受給者証の交付についてオンラインでも交付申請が可能。 ・赤ちゃんの健康保険証ができたなら早めに手続きを。	・加入している健康保険等によって手続きが異なる場合があります。直接支払い制度の利用等、詳細は申請先に確認を。			・元々、課税されていないと還付されません。 ・妊婦健診や分娩費用等から出産育児一時金等を差引いた額になります。 ・家族でかかった医療の総額で計算できます。 ・住民税も対象になります。 ・対象になる費用や手続きは必ず住所地の税務署で確認して下さい。

※サービスセンター含む。土・日・祝は取扱っていません。ただし、出生届の受領のみ、土日祝・時間外も本庁とアクタで行っています。アクタは、土日祝もご利用できますが、取扱業務が異なりますのでお問い合わせください(0798-65-6930)。



◎ コラム



パパが産休 家族にサンキュウ

## さんきゅうパパ プロジェクト

### 「さんきゅうパパプロジェクト」をご存じですか

ママの出産直後の大変な時、パパがそばにいて家族との時間を過ごし、育児や家事にかかわることで、家族の結びつきが深まります。

「さんきゅうパパ」は産後に休みを取るパパのこと。「さんきゅう」は、「産休」と「Thank you（ありがとう）」の意味があります。パパが休みを取ることで、出産後の妻に、生まれてきた我が子に感謝しようという意味を込めています。配偶者の出産直後に男性が休暇を取得し、家族との時間を過ごすことで、父親であることを実感し、これまでの働き方や生活を振り返り、出産後の育児や家事を考える機会にしませんか。

### あなたはいつ、休暇/休業を取りますか？

月 日 ~ 月 日

月 日 ~ 月 日

#### MEMO(予定・計画など)

こどもが生まれる日 → 月 日 ( )

こどもを自宅に迎える日 → 月 日 ( )

出生届を出す日 → 月 日 ( )

1カ月健診の日 → 月 日 ( )

## 6. 仕事と子育ての両立支援制度

### ◎ パパも育児休業を積極的に取ろう！

男性が育休を取得することで、家庭にも会社にもメリットがたくさんあります。令和3年6月に「育児・介護休業法」が改正され、これまで以上に男性が育児休業を取得しやすくなりました。パパの育休取得には、こんなメリットがあります。

- ・パパが育児・家事に主体的に取り組むことで、復帰後の分担もスムーズに
- ・ママのワンオペ育児、育児不安やストレスの解消
- ・会社でも業務の標準化が進み効率性もアップ

### ◎ 育児休業制度の概要

	産後パパ育休(R4.10.1～) 育休とは別に取得可能	育児休業制度 (R4.10.1～)	育児休業制度 (～R4.9.30)
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能	原則子が1歳(最長2歳)まで	原則子が1歳(最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで*1	原則1か月前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能(初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能(取得の際にそれぞれ申出)	原則分割不可
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中に就業することが可能	原則就業不可	原則就業不可
1歳以降の延長		育休開始日を柔軟化	育休開始日は1歳、1歳半の時点に限定
1歳以降の再取得		特別な事情がある場合に限り再取得可能*2	再取得不可

※1 雇用環境の整備などについて、今回の改正で義務付けられる内容を上回る取り組みの実施を労使協定で定めている場合は、1か月前までとすることができます。

※2 1歳以降の育児休業が、他の子についての産前・産後休業、産後パパ育休、介護休業または新たな育児休業の開始により育児休業が終了した場合で、産休等の対象だった子等が死亡等したときは、再度育児休業を取得できます。

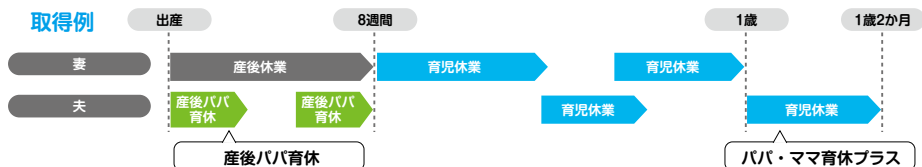
上記の表はリーフレット「育児・介護休業法 改正ポイントのご案内」(厚生労働省)を基に作成

■妻が専業主婦や育児休業中でも、夫は育児休業を取得可能。

■一定要件を満たした雇用保険被保険者に育児休業給付金が支給されます。(産後パパ育休は出生時育児休業給付金)

### パパ・ママ育休プラス

両親がともに育児休業を取得する場合、一定の要件を満たした場合には子供が1歳2か月に達するまでの間で1年間休業可能。



※育児休業制度及び育児・介護休業法について、詳しくは厚生労働省ホームページで確認ください。

[mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html](http://mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html)



## 育児休暇を取る際のポイント

### 1. 夫婦でしっかり話し合おう

“産後まもないママのサポート、育児の負担軽減”

(例) ママの産後休暇のタイミングでパパが育休取得

“ママの仕事復帰をサポート”

(例) ママと入れ替わりのタイミングでパパが育休取得

“夫婦で一緒に子育て”

(例) パパ・ママが同じ時期に育休取得

※分割取得やパパ・ママ育休プラスを活用すると、色々なパターンが考えられます。



### 2. 早めに職場に相談しよう

### 3. 職場での仕事の共有、家庭での役割分担を整理しよう

#### ●他にもこんな制度があります。

##### • 子の看護休暇

小学校入学前の子供のいる労働者が対象。子供が1人の場合は年5日、2人以上の場合は年10日まで。1日または時間単位で取得可能。

##### • 所定外労働の制限

残業を免除する制度。3歳未満の子供がいる労働者が利用可能。

##### • 短時間勤務制度

3歳未満の子供がいる労働者が利用可能。就業規則などで定められている1日の勤務時間を短縮可能。

##### • 時間外労働の制限

1か月で24時間、1年で150時間を超える時間外労働を制限。小学校入学前の子供がいる労働者が利用可能。

##### • 深夜業の制限

午後10時から午前5時までの労働を免除。小学校入学前の子供がいる労働者が利用可能。

# パパの これやります！宣言

子供が生まれると、生活が変わりママはとても大変になります。パパも仕事が大変だけど、「これは自分にまかせて」「〇〇は今まで以上に頑張るよ」ということなど、子供が生まれる前に子育ての目標をたてましょう。家事や育児だけでなく「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えることも大切です。

● !

.....

● !

.....

● !

.....

● !

.....

● !

.....

● !

.....



子供が生まれてから3か月ごろに振り返ってみましょう。

目標を立てたことを忘れずにできていますか？

自己採点

点

子供の成長に応じて、新しい目標も考えてみましょう。

はじめて記念

父親になるとわかったときから、はじめて経験することばかり。そのはじめての記録を、そのときの気持ちとともに少し残してみませんか？子供へのメッセージとして残すのもいいかもしれませんね。

**妊娠がわかった日**

.....

年 月 日

.....

**胎動を感じた日**

.....

年 月 日

.....

**抱っこをした日**

.....

年 月 日

.....

**指を“にぎにぎ”された日**

.....

年 月 日

.....

**“うんち”のおむつを替えた日**

.....

年 月 日

.....

**沐浴した日**

.....

年 月 日

.....

.....

年 月 日

.....

.....

年 月 日

.....

.....

年 月 日

.....

※オリジナルのはじめて記念日や節目に子供へのメッセージを書いても。

## 番外編

## 祝いごと雑学

## ◆帯祝い

妊娠5か月の「戌（イヌ）の日」にさらしの腹帯を巻いて安産を祈る慣わしのことです。犬は多産でお産が軽いので、それにあやかるといふ意味があります。



## ◆お七夜

赤ちゃんが生まれた日から数えて7日目のお祝いです。子供の名前を書いて床の間などに飾って祝う命名式もこの日に一緒に行うこともあります。



## ◆内祝い

お宮参りの頃までに、出産のお祝いを頂いた方に子供の名前でお礼の品を贈ります。



## ◆お宮参り

生後1か月頃、健やかな成長を願って地元の社寺等にお参りします。古いしきたりでは男の子は31日目、女の子は32日目ですが、地域によっては違うところもあります。現在では日にちはこだわらず、天気の良い日を選んで、健やかな成長を願ってお参りすることが多いようです。



## ◆お食い初め

「箸初め」「箸ぞろえ」などともいい、一般的に生後100日目に赤ちゃんにお乳以外のものを初めて与える（まねごとをする）行事です。一生食べ物に困らないようにという願いがこめられています。祝い膳は赤飯、尾頭付きの魚が主ですが、ちょうど離乳食を始める頃なので、特別な料理ではなく、おかゆなどのところもあります。



## ◆初節句

初めて迎える「お節句」の祝いです。現在に伝わる五節句は「七草（1月7日）」「桃の節句（ひな祭り）」「端午の節句」「七夕（7月7日）」「菊の節句（重陽）（9月9日）」で、江戸時代から公的な休日でした。現代では、女の子は3月3日の桃の節句にひな人形、男の子は5月5日の端午の節句に五月人形や鯉のぼりを飾り、家族で祝うのが一般的です。



## ◆七五三

子供の成長に感謝し、幸せを願って地元の社寺等にお参りします。一般的に女の子は3歳と7歳、男の子は5歳の11月15日ですが、現在は、10月下旬～11月中に行われています。

